

第36回全国健康福祉祭とっとり大会
**ねんりんピック
 はばたけ鳥取2024**

令和6年10月19日(土)～22日(火)

☎ ねんりんピック推進課
 (☎ 30-2525)

剣道・弓道

米子市内で開催される7種目の中から、剣道と弓道を紹介します。

◆**剣道**

剣道具を着用した2人の競技者が相対し、竹刀を用い、面、小手、胴、突の各部位を打突することによって競います。

日程：10月19日(土)、20日(日)

会場：鳥取県立武道館 主道場

◆**弓道**

ねんりんピックでは、各県5人の団体戦で近的競技が行われ、直径36cmの的を28mの距離から狙って、的中数を競います。

日程：10月20日(日)、21日(月)

会場：鳥取県立武道館 弓道場

種目別プログラムの表紙

米子市で開催する競技種目のプログラムの表紙を、新田なな子さん(米子高等学校令和5年度卒業生)にデザインしていただきました！全国から集まる参加選手の皆さんに、米子市の魅力をPRできるデザインとなっています。プログラムは9月ごろ、選手や監督など、大会関係者に送付予定です。



新田なな子さんと表紙イラスト

**Yonago
 Life Plus**



くらしを
 豊かに

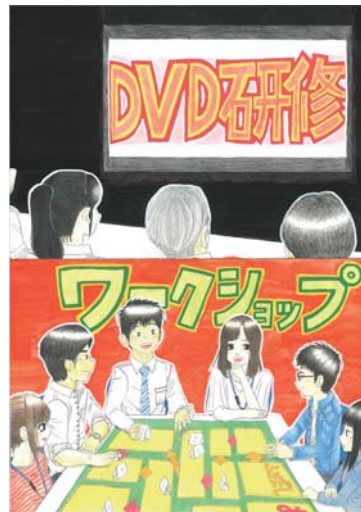
ヒューマンライツ

～みんなが幸せな社会をめざして～



☎ 人権政策課 (☎ 23-5415 FAX 37-3184)

小地域懇談会にご参加ください



本市では、各地区の人権・同和教育推進協議会が中心となって、地域のみなさんがさまざまな人権について学び合う「小地域懇談会(人権教育地域懇談会)」を開催しています。この会は、ワークショップ(参加型研修)や、DVDを観賞して感じ

たことを話し合うなど、身近な人権問題について考える場です。地域のみなさんが学び合い、語り合うことで、人権について誰もがさまざまな気づきを得られるような機会になっています。お互いが人権を尊重し合う

地域社会へ
 残念ながら現在も、インターネット上を中心にさまざまな場面で、差別や誹謗中傷などが後を絶ちません。学び合いを通じて、誰もがお互いに人権を尊重し合い、みんなが幸せに暮らすことのできる地域社会にしていきましょう。

――すべての拉致被害者の一刻も早い帰国実現をめざして――

＜県民メッセージ抜粋＞

一日も早く家族の元に帰ることを祈っています。

早く元気な姿をみせてあげたい、会わせてあげたい。兄弟を。

みんなで「ネギトレ」!

米子市内の医療介護施設と協働で開発したトレーニング集「ネギトレ(ネバーギブアップトレーニング)」で、体を動かしてみませんか。

■肩甲骨・体幹ストレッチ

肩甲骨と体幹の柔軟性を強化し、肩こりを解消してリラックスしましょう。

- ①椅子に浅く座り、両手を前に伸ばします。
- ②5秒かけて肘を引き、胸を張ります。
- ③肩甲骨の動きを意識して繰り返します。

【回数の目安】5回1セットを5セット

【ポイント】

ゆっくりと、呼吸しながら動かしましょう。



両手を前に伸ばします



ひじを引いて胸を張ります

【ネギトレ専用サイトでチェック!】

たくさんのトレーニングの中から、あなたに合ったものを簡単に絞り込み、動画でわかりやすく解説しています。



YONAGO
フレイルを
スマイルに

☎ フレイル対策推進課 (☎ 23-5458)

- 5月末に、米子市にお住まいの75歳以上と新たに65歳になられる方(要支援・要介護認定をお持ちでない方)へ、「フレイル度チェック」の案内状を郵送します。この機会に、フレイル度チェックを実施して、自分でできるフレイル予防を始めましょう。
- ※66歳から74歳の方へは、8月末ごろに案内状の郵送を予定しています。

① スマートフォンアプリを

■ チェック方法

をご案内

短期集中で参加できる教室

フレイルまたはプレフレイルと判定された方

▼健康と判定された方

フレイル予防に活用できる

優待チケットをプレゼント

▶フレイルまたはプレフレイルと判定された方

▼健康と判定された方

フレイル予防に活用できる

優待チケットをプレゼント

▶フレイルまたはプレフレイルと判定された方

▼健康と判定された方

フレイル予防に活用できる

優待チケットをプレゼント

▶フレイルまたはプレフレイルと判定された方

③ チェック用紙に記入して米子市に返送してチェック(後日結果通知を送ります)

半年に1度のフレイル度チェックで健康長寿!

材料 (4人分)

- たまねぎ…中 1/2 個
- にんじん…1/4 本
- キャベツ…160g
- 鶏もも肉…50g
- さやいんげん…4本
- 高野豆腐…20g
- 干しいたけ…大 1枚

- 和風だしの素…小さじ 1/2
- 薄口しょうゆ…大さじ 1強
- 砂糖…小さじ 1強
- みりん…小さじ 1強
- サラダ油…適量
- 片栗粉…小さじ 2/3
- 水…適量 卵…2個

作り方 (所要時間 約30分)

- ①たまねぎは厚めのくし切り、にんじんは3mmのいちよう切り、キャベツはざく切り、鶏もも肉は2cmの角切り、さやいんげんはさっと茹でて2cmの長さに切る。高野豆腐はたっぷりの水で戻し、食べやすい大きさに切る。干しいたけは水で戻し、薄切りに。戻し汁は残す。
- ②鍋にサラダ油をひき、鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、干しいたけの順に炒める。干しいたけの戻し汁と材料がひたる程度の水を加え、煮立ったら高野豆腐を入れ★の調味料で煮含める。
- ③キャベツを加え、柔らかくなったら、同量の水で溶いた片栗粉と溶き卵を回し入れ、さやいんげんを加える。

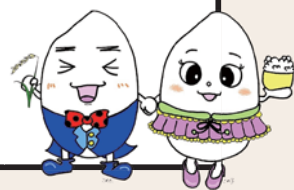


No.71 新玉ねぎの卵とじ

新玉ねぎの甘みや鶏肉の旨みなどのおいしさを、ギュッと卵で閉じ込めた学校給食自慢の煮物です。高野豆腐を入れることにより、成長期に必要なカルシウムや鉄分を補っています。高野豆腐は栄養が豊富なだけでなく、いろいろな料理に取り入れやすいので常備しておくで便利です。

学校給食 いきいき
こめっこレシピ

おいしく食べて
毎日いきいき



米子市学校給食キャラクター
こめ太・こめ子